



**Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor**

Número 5

Año 3, Agosto 2010

Visite nuestra revista digital >>

Consumo de azúcar y salud cardiovascular

En los últimos 30 años, el consumo total de calorías ha aumentado un promedio de 150 a 300 calorías por día. Casi un 50% de este incremento proviene de calorías líquidas, en particular, de las bebidas azucaradas. La Asociación Americana del Corazón (AHA) ha advertido sobre los efectos para la salud de esta creciente ingesta de azúcares. Las consecuencias asociadas van desde anomalías en el metabolismo de los lípidos, la glucosa y el peso, hasta déficits de nutrientes esenciales. El efecto de sobre los lípidos sanguíneos puede traer consecuencias nefastas en la salud cardiovascular.

Una dieta baja en lípidos (20% o menos del total de energía diaria) y rica en azúcares simples puede provocar cambios metabólicos que deriven en dislipidemia aterogénica, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

La aterosclerosis es la enfermedad de las paredes de las arterias que se caracteriza por un engrosamiento y dureza anormal de las capas internas. El resultado es una disminución del diámetro del vaso y la consecuente obstrucción del paso normal de la sangre, un factor previo a un infarto.

Con el objetivo de minimizar los trastornos asociados a un consumo excesivo de azúcares, se estima que la dieta una persona adulta sana debe proveer unas 2200 calorías y dentro de ellas, las que provienen de azúcares no deben superar el 10%. Es decir, se aconseja no sobrepasar diariamente las 220 Kcal de azúcares, equivalentes a 55 gramos aportados por alimentos naturales y elaborados. La mayoría de estos azúcares procede de productos elaborados, como bebidas azucaradas, cereales y derivados lácteos.

¿Dónde se esconde el azúcar?

No es difícil superar las recomendaciones si se tiene costumbre de comer alimentos endulzados artificialmente. Un envase de 200 ml de zumo de fruta puede contener 20 gramos de azúcar o una barra de chocolate con leche de 20 gramos puede proveer hasta 10 gramos de azúcar. Se recomienda sustituir este tipo de alimentos por otros con menor contenido de azúcares.

El inconveniente con el que se topa el consumidor es que muchas etiquetas no distinguen los azúcares sencillos ni diferencian entre los naturales del propio alimento y los agregados. Aunque, algunas empresas y cadenas de distribución han implementado diversos sistemas de etiquetado nutricional con criterios para limitar los alimentos con demasiados azúcares añadidos y que permite hacer elecciones más saludables.

El problema de la fructosa

La fructosa se contempla como un edulcorante idóneo para las personas con diabetes debido a su incapacidad de estimular la secreción de insulina, pero su adición indiscriminada a un número incontable de productos se asocia como parte causal del crecimiento mundial exagerado de obesidad y diabetes tipo 2. La fructosa es un monosacárido propio de las frutas y la miel. La industria alimentaria la extrae del maíz (en forma de jarabe) y la emplea como edulcorante de alimentos y bebidas (zumos, refrescos y demás bebidas azucaradas)

Fuente: Consumer Eroski

<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2010/04/09/192297.php>

Recuperado: Abril 2010

9 de abril de 2010

Editado por Palabras Mayores